



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D16332126F20AC455A1AC0A6900C67

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Владелец: Кулешин Максим Георгиевич

Должность: И.о. ректора

E-mail: kuleshin.mg@yandex.ru

Организация: ГБОУ ВО СГПИ

Дата подписания: 19.05.2023

Действителен: с 04.09.2023 по 04.05.2028

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы в рамках учебной дисциплины  
Перечень и содержание компетенций указаны в п. 1.4 «Перечень формируемых компетенций» рабочей программы дисциплины.

### Общие компетенции (ОК):

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
- ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

### Профессиональные компетенции (ПК):

- ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки.
- ПК 1.2. Проводить уроки.
- ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.
- ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.
- ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.
- ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия.

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении студентами дисциплины являются:

начальный - на этом этапе формируются знаниевые и инструментальные основы компетенции, осваиваются основные категории, формируются базовые умения. В целом знания и умения носят репродуктивный характер. Студент воспроизводит термины, факты, методы, понятия, принципы и правила; решает учебные задачи по образцу. Если студент отвечает этим требованиям можно говорить об освоении им порогового уровня компетенции;

---

основной этап - знания, умения, навыки, обеспечивающие формирование компетенции, значительно возрастают, но еще не достигают итоговых значений. На этом этапе студент осваивает аналитические действия с предметными знаниями по конкретной дисциплине, способен самостоятельно решать учебные задачи, внося коррективы в алгоритм действий, осуществляя саморегуляцию в ходе работы, переносить знания и умения на новые условия. Успешное прохождение этого этапа позволяет достичь повышенного уровня сформированности компетенции;

завершающий этап - на этом этапе студент достигает итоговых показателей по заявленной компетенции, то есть осваивает весь необходимый объем знаний, овладевает всеми умениями и навыками в сфере заявленной компетенции. Он способен использовать эти знания, умения, навыки при решении задач повышенной сложности и в нестандартных условиях. По результатам этого этапа студент демонстрирует продвинутый уровень сформированности компетенции.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соответствующих этапам формирования в процессе освоения образовательной программы, представлен в п. 4 «Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины» рабочей программы.

## **2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

---

## Критерии определения сформированности компетенций на различных этапах их формирования

Основой критериев для оценивания сформированности компетенции является демонстрируемый обучаемым уровень освоения учебного материала в ходе изучения учебной дисциплины.

<i>Уровни сформированности компетенций</i>		
<i>ознакомительный</i>	<i>репродуктивный</i>	<i>продуктивный</i>
Компетенция сформирована Узнавание ранее изученных объектов, свойств	Компетенция сформирована Выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством	Компетенция сформирована Планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач

## Показатели оценивания компетенций и шкалы оценки

<p align="center"><b>Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено) или отсутствие сформированности компетенции</b></p>	<p align="center"><b>Оценка «удовлетворительно» (зачтено) или ознакомительный уровень освоения</b></p>	<p align="center"><b>Оценка «хорошо» (зачтено) или репродуктивный уровень освоения</b></p>	<p align="center"><b>Оценка «отлично» (зачтено) или продуктивный уровень освоения</b></p>
<p>Неспособность обучаемого самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения, отсутствие самостоятельности в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и неспособность самостоятельно проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу свидетельствуют об отсутствии сформированной компетенции.</p>	<p>Если обучаемый владеет общими представлениями знаниями, умениями к решению учебных заданий не в полном соответствии с образцом.</p> <p>Следует считать, что компетенция сформирована, но ее уровень недостаточно высок.</p>	<p>Способность обучающегося продемонстрировать Применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции.</p>	<p>Обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности (допускаются консультации с преподавателем по сопутствующим вопросам) в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины и считать компетенцию сформированной на высоком уровне.</p>

<p>Уровень освоения дисциплины, при котором у обучаемого не сформировано более 50% компетенций. Если же учебная дисциплина выступает в качестве итогового этапа формирования компетенций (чаще всего это дисциплины профессионального цикла) оценка «неудовлетворительно» должна быть выставлена при отсутствии сформированности хотя бы одной компетенции</p>	<p>При наличии более 50% сформированных компетенций по дисциплинам, имеющим возможность доформирования компетенций на последующих этапах обучения. Для дисциплин итогового формирования компетенций естественно выставлять оценку «удовлетворительно», если сформированы все компетенции и более 60% дисциплин профессионального цикла «удовлетворительно»</p>	<p>Для определения Уровня освоения промежуточной дисциплины на оценку «хорошо» обучающийся должен продемонстрировать наличие 80% сформированных компетенций, из которых не менее 1/3 оценены отметкой «хорошо». Оценивание итоговой дисциплины на «хорошо» обуславливается наличием у обучаемого всех сформированных компетенций, причем общепрофессиональных компетенции по учебной дисциплине должны быть сформированы не менее чем на 60% на повышенном уровне, то есть с оценкой «хорошо».</p>	<p>Оценка «отлично» По дисциплине с промежуточным освоением компетенций, может быть Выставлена при 100% подтверждении наличия компетенций, либо при 90% сформированных компетенций, из которых не менее 2/3 оценены отметкой «хорошо». В случае оценивания уровня освоения Дисциплины с итоговым формированием компетенций оценка «отлично» может быть выставлена при подтверждении 100% наличия сформированной компетенции у обучаемого, выполнены требования к получению оценки «хорошо» и Освоены на «отлично» не менее 50% общепрофессиональных компетенций</p>
--	--	--	---

## Критерии оценивания знаний, умений и шкалы оценивания

Шкала оценивания		Критерии оценивания
«зачтено»	«отлично»	<b>студент должен:</b> продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с рекомендованной литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу
	«хорошо»	<b>студент должен:</b> продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать умение ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу
	«удовлетворительно»	<b>студент должен:</b> продемонстрировать общее знание изучаемого материала; знать основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины;
«не зачтено»	«неудовлетворительно»	<b>ставится в случае:</b> незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

**Паспорт фонда оценочных  
материалов по дисциплине ОГСЭ.05  
«Физическая культура»**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	<b>Легкая атлетика:</b> Бег 100м, прыжки в длину с разбега, бег 500м; ВК Тестирование: Бег 30м, прыжки в длину с места, челночный бег 3*10м Силовые упражнения: поднимание туловища, из положения лежа (1мин.) подтягивание в висе лежа, прыжки со скакалкой (1мин.)	ОК 1-11 ПК 1.1., 1.2, 2.1, 2.2., 3.2., 3.3	Тестирование Контрольные нормативы Реферат (для студентов, освобожденных от уроков физической культуры)
2.	<b>Гимнастика:</b> Акробатика Равновесие на правой (левой) ноге, руки в сторону, приставляя ногу, принять упор присев, кувырок вперед в группировке, кувырок вперед в сед с прямыми ногами, руки в стороны, наклон вперед коснуться носков, перекат назад в стойку на лопатках (держать). Группируясь, перекат вперед в упор присев, прыжок с поворотом на 180, шаг левой в сторону, руки вверх, мост, правую ногу полусогнутую вверх (держать). Приставляя ногу левую, выпрямить ноги, руки вверх, поворот на 180, прогнуться, толчком двух ног упор присев. Прыжок вверх прогнувшись. ОФП: тестирование - поднимание туловища, из положения, лежа (1мин.), поднимание ног в висе, подтягивание, в висе лежа, прыжки со скакалкой (1мин.), гибкость (наклон вперед из положения стоя на скамейке).	ОК 1-11 ПК 1.1.,1.2, 2.1, 2.2., 3.2., 3.3	Тестирование Контрольные нормативы Реферат (для студентов, освобожденных от уроков физической культуры)
3	<b>Волейбол:</b> Передачи верхние и прием - 25, 20, 15. Передачи нижние и прием - 25, 20, 15. Подача: Нижняя прямая - 5, 3, 2. Передачи и прием сверху и снизу: 25, 20,15.	ОК 1-11 ПК 1.1., 1.2,2.1, 2.2., 3.2., 3.3	Тестирование Контрольные нормативы Реферат (для студентов, освобожденных от уроков физической культуры)
4	<b>Баскетбол:</b> 10 передач от плеча левой, правой рукой о стену (S-2м, h-150см, dкруга-30см). Ведение, 2 шага, бросок в кольцо (2 попадания, 1, 0). Броски в кольцо с линии штрафного броска (4, 3,2)	ОК 1-11 ПК 1.1., 1.2, 2.1, 2.2., 3.2., 3.3	Тестирование Контрольные нормативы Реферат (для студентов, освобожденных от уроков физической культуры)

5.	<b>Футбол</b> - перемещения футболиста. - Удары по воротам различными способами - Передача мяча различными способами - Техники ведения мяча - Выполнение штрафного удара - Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. - Взаимодействие игроков на площадке - Учебная игра	ОК 1-11 ПК 1.1., 1.2, 2.1, 2.2., 3.2., 3.3	Тестирование Контрольные нормативы Реферат (для студентов, освобожденных от уроков физической культуры)
6	<b>Гандбол</b> - перемещения гандболиста. - Броски по воротам различными способами - Передача мяча различными способами - Техники ведения мяча - Выполнение штрафного броска - Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. - Взаимодействие игроков на площадке - Учебная игра	ОК 1-11 ПК 1.1., 1.2 ,2.1, 2.2., 3.2., 3.3	Тестирование Контрольные нормативы Реферат (для студентов, освобожденных от уроков физической культуры)

**Перечень используемых оценочных средств для проведения дифференцированного зачета**

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства
1.	Тестовое задание	Инструмент оценивания Обученности учащихся, состоящий из системы тестовых заданий, стандартизированной процедуры проведения, Обработки и анализ результатов.	Комплект тестовых упражнений
2.	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу учебной дисциплины.	Комплект контрольных заданий по вариантам
3.	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов



**Перечень используемых оценочных средств для проведения зачета**

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства
1.	Тестовое задание	Инструмент оценивания обученности учащихся, состоящий из системы тестовых заданий, стандартизированной процедуры проведения обработки и анализа результатов.	Комплект тестовых упражнений
2.	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу учебной дисциплины.	Комплект контрольных заданий по вариантам
3.	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов

**Комплект заданий контрольных нормативов**

по дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура для проведения  
**дифференцированного зачета**

**Раздел 1. Легкая атлетика**

**Вариант 1**

Тестирование: Бег 30м, челночный бег 3\*10м. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой. Подтягивание в висе лежа (д.). Подтягивание в висе (юн.). Поднимание туловища из положения лежа. Бег на короткие дистанции 30м. Кросс 500м, 1000м. Прыжки в длину с места. Метание гранаты с разбега.

**Вариант 2**

Бег 100м. Прыжки в длину с разбега. Кросс 2000м (для девочек), 3000м (для мальчиков). Прыжки в высоту с бокового разбега.

**Раздел 2. Гимнастика**

**Вариант 1**

---

*Акробатика:* Равновесие. Кувырки вперед в упор присев, кувырок назад, пережат назад в стойку на лопатках, опустить прямые ноги, лечь, мост из положения лежа, лечь, поворот кругом в упор лежа, толчком двух ног упор присев, прыжок вверх, прогибаясь.

*Опорный прыжок:* вскок в упор присев, соскок в глубину.

### **Вариант 2**

*Акробатика:* Равновесие, кувырок вперед, кувырок вперед в сед, пережат назад в стойку на лопатках, полу-шпагат, упор присев, прыжок вверх, прогибаясь.

*Бревно:* вскок в упор правая в сторону, лечь, встать на левое колено, руки в стороны, встать, пять шагов бегом, поворот кругом, равновесие на правой, махом одной толчком другой, соскок прогибаясь.

## **Раздел 3. Волейбол**

### **Вариант 1**

Верхняя передача над собой на высоту 1м на спортивной площадке. Нижняя передача над собой на высоту 1м на спортивной площадке. Нижняя прямая подача в площадку (5 раз)

### **Вариант 2**

Верхняя передача над собой на высоту 1м в круге Д 180см Нижняя передача над собой на высоту 1м в круге Д 180см Верхняя прямая подача в площадку (5раз)

### **Вариант 3**

Верхняя передача в парах Нижняя передача в парах Верхняя прямая подача.

### **Вариант 4**

Верхняя передача в парах передвигаясь влево вправо. Нижняя передача в парах передвигаясь влево вправо. Верхняя прямая подача в зоны (5раз)

## **Раздел 4. Баскетбол**

### **Вариант 1**

Передачи мяча (10 левой рукой, 10 правой рукой) на расстоянии 2м, на высоте 150см в круг диаметром 30см

Ведение мяча левой, правой рукой. Штрафной бросок.

### **Вариант 2**

Ведение, два шага, бросок в кольцо. Броски в кольцо с точек (из 10раз)

## **Раздел 5. Футбол**

**Вариант 1.** Обвод 7 фишек внешней стороной стопы на время, расстояние между фишками два метра.

Передачи мяча внутренней стороной стопы (в парах) на расстоянии 3 м, внутренней стороной стопы (10 точных передач)

**Вариант 2.** Пробитие штрафного удара любой частью стопы на точность (из 5 раз)

## **Раздел 6. Гандбол**

Передачи мяча (10 левой рукой, 10 правой рукой) на расстоянии 2м.

---

Ведение мяча левой, правой рукой. Штрафной бросок

## **Вариант 2**

Ведение, три шага, бросок в ворота. Броски в ворота с точек (из 10раз)

### **Критерии оценки:**

**оценка «отлично»:** студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; продемонстрировать владение техникой спортивных упражнений.

**оценка «хорошо»:** студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать владение техникой.

**оценка «удовлетворительно»:** студент должен: продемонстрировать общее знание изучаемого материала; *уметь* показать общее *владение* техникой спортивных упражнений дисциплины;

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется на основе *незнания* значительной части программного материала; *не владеет* техникой спортивных упражнений дисциплины.

### **Темы рефератов**

по дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура для проведения **зачета**  
(для студентов, освобожденных от уроков физической культуры)

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
3. Физическая культура личности студента.
4. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
5. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
6. Научно-теоретические основы физического воспитания.
7. Научно-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Варианты двигательных режимов и особенности занятий физической культурой для женщин.
10. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
11. Социально-биологические основы физической культуры.
12. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
13. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
14. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
15. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
16. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
17. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического

воспитания.

18. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

19. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

20. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

21. Физическая культура в профессиональной деятельности студента СПО.

22. Вопросы долголетия, влияние на него вредных привычек и ведущие компоненты психического здоровья.

23. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека и сон.

24. Наука о весе тела и питание человека.

25. Теория очищения и восстановительные средства здоровья (голодание, массаж, закаливание).

26. Нетрадиционные виды оздоровительных систем.

27. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях.

28. Содержание здоровьесберегающих технологий в системе общего и высшего образования.

Требование к написанию реферата:

Объем работы не менее 25 страниц, печатного текста. Структура работы должна включить в себя: план, введение (актуальность выбранной темы), первая глава по истории зарождения вида спорта в России, вторая глава выдающиеся спортсмены за последние годы, заключение, выводы и список литературы.

### **Критерии оценки:**

«зачтено»: студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала реферата;

«не зачтено» выставляется на основе незнания значительной части программного материала.

## **Темы рефератов**

по дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура для проведения  
**дифференцированного зачета**  
(для студентов, освобожденных от уроков физической культуры)

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Россия - будущая столица Олимпиады.
6. Олимпийские виды спорта (История Олимпийских игр).
7. Нетрадиционные виды двигательной активности.
8. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
9. Контроль и самоконтроль за физическим развитием и состоянием здоровья.
10. Организация и методика проведения ЛФК, корректирующая гимнастики.

11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка педагогов.
13. Основы методики развития физических способностей человека. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости (нервно-психические, биохимические и физиологические).
14. Средства и методы, применяемые для развития физической культуры.
15. Нетрадиционные виды гимнастики. Что мы знаем о стрессе. Методы снятия утомления.
16. История развития спортивных игр.
17. Физические качества человека.
18. Спорт в физическом воспитании студентов.
19. Вредные привычки и борьба с ними.
20. Профилактика травматизма.

Требование к написанию реферата:

Объем работы не менее 25 страниц, печатного текста. Структура работы должна включить в себя: план, введение (актуальность выбранной темы), первая глава по истории зарождения вида спорта в России, вторая глава выдающиеся спортсмены за последние годы, заключение, выводы и список литературы.

### Критерии оценки:

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках тематики реферата, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам реферата, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не освоил основного содержания реферата, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

### Фонд тестовых заданий

по дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура для проведения зачета

Направленность тестов	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	16,0	16,5	17,0	13,2	13,6	14,0
Бег 2000м, 3000м (мин.)	10,15	10,50	11,15	12,00	12,35	13,10

Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)				15	12	9
Поднимание и опускание туловища (кол-во раз в 5мин.)	60	50	40			
Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке (дев.), от пола (юн.)	15	10	8	40	30	20
Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	250	240	225

**Дополнительные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов**  
**Учебные нормативы по физической культуре для девушек**

№ п/п	Нормативы	2			3			4		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100м	17,2	17,5	18,0	17,0	17,3	17,9	16,8	17,0	17,8
2	500м	3,30	3,40	4,00	3,20	3,30	3,50	3,15	3,25	3,50
3	1000м	4,25	4,40	5,10	4,15	4,30	5,00	4,10	4,25	4,55
4	2000м	12,0	12,5 0	14,0	11,3 0	12,3 0	13,3 0	11,2 0	11,4 0	13,0 0
5	Прыжки в длину	375	340	310	380	345	315	385	355	320
6	Прыжки в высоту	110	105	100	115	110	105	117	112	110
7	Отжимания в упоре лежа	14	12	8	16	14	10	17	15	12
8	Упражнения для мышц брюшного пресса	32	25	18	33	25	20	35	27	20
9	Волейбол. Передачи над собой на высоту 1 м	15	10	8	20	15	10	25	20	15
10	Верхняя передача мяча в парах	15	10	8	20	15	10	25	20	15

11	Нижняя передача в парах	15	10	8	20	15	10	25	20	15
12	Подачи (из 5 попыток)	5	4	3	5	4	3	5	4	3
13	Баскетбол. Штрафной бросок (из 5 попыток)	3	2	1	4	3	2	5	4	3
14	Бросок в кольцо после ведения (из 5 попыток)	3	2	1	4	3	2	5	4	3
15	Броски в кольцо с точек (из 10раз)	3	2	1	4	3	2	5	4	3
16	Обвод фишек в футболе	3	2	1	4	3	2	5	4	3
17	Передачи мяча в гандболе (правой левой рукой)	3	2	1	4	3	2	5	4	3

#### Учебные нормативы по физической культуре для юношей

№ п/п	Нормативы	2			3			4		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 100м	14,9	15,3	15,9	14,8	15,0	15,7	14,7	14,8	15,4
2	Бег 800м	2,45	2,55	3,05	2,35	2,45	2,55	2,30	2,35	2,45
3	Бег 1000м	3,30	3,4	3,5	3,35	3,3	3,4	3,10	3,2	3,30
4	Бег 3000м	13,5	14,3	16,0	13,4 5	14,1 0	15,3 0	13,2 0	14,3 0	15
5	Прыжки в длину	430	400	380	440	410	390	450	420	400
6	Прыжки в высоту	120	115	110	125	120	115	127	122	117
8	Отжимания в упоре лежа	20	17	15	23	20	17	25	23	20
9	Подтягивание в висе	8	7	6	11	10	7	12	9	7
10	Упражнения для мышц брюшного пресса	4	3	2	5	4	3	6	5	4
12	Волейбол Передачи над собой на высоту 1 м	15	10	8	20	15	10	25	20	15

13	Верхняя передача мяча в парах	15	10	8	20	15	10	25	20	15
14	Нижняя передача в парах	15	10	8	20	15	10	25	20	15
15	Подачи (из 5 попыток)	5	4	3	5	4	3	5	4	3
16	Баскетбол	3	2	1	4	3	2	5	4	3
	Штрафной бросок (из 5 попыток)									
17	Ведение мяча 20м (сек.)	3	2	1	4	3	2	5	4	3
18	Броски в кольцо с точек (из 10раз)	3	2	1	4	3	2	5	4	3
16	Обвод фишек в футболе	3	2	1	4	3	2	5	4	3
17	Передачи мяча в гандболе (правой левой рукой)	3	2	1	4	3	2	5	4	3

#### Критерии оценки:

«зачтено»: студент должен: продемонстрировать достаточно полное *знание* материала; продемонстрировать владение техникой спортивных упражнений;

«не зачтено» выставляется на основе *незнания* значительной части программного материала; *не владеет* техникой спортивных упражнений дисциплины.

#### Перечень вопросов к дифференцированному зачету по дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура».

1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
5. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране
6. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
7. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
10. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.



12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
14. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок.
15. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
16. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
17. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
18. Энергообеспечение мышечного сокращения.
19. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
20. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
21. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
22. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
23. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
24. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
25. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
26. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
27. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
28. Средства физической культуры.
29. Принципы физического воспитания.
30. Методы физического воспитания.
31. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
32. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
33. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
34. Как определить уровень физической подготовленности?
35. Раскройте основы методики самомассажа.
36. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
37. Каковы задачи подготовительной, основной и заключительной частей физкультурно-кондиционных занятий?
38. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
39. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
40. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
41. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
42. Раскройте структуру учебно-тренировочного занятия.
43. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
44. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
45. Методика воспитание силы.
46. Методика воспитание быстроты.
47. Методика воспитание выносливости.
48. Методика воспитание гибкости.
49. Методика воспитание ловкости.
50. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).
51. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
52. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
53. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели.

54. Значение и оценка состояния дыхательной системы.
55. Значение и оценка состояния сердечно-сосудистой системы.
56. Значение и оценка физической подготовленности.
57. Значение и оценка физического развития.
58. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
59. Физическая культура с целью активного отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.
60. Бег как средство физической культуры.
61. Ходьба как средство физической культуры.
62. Ходьба на лыжах как средство физической культуры. Подбор, подготовка и установка лыжного инвентаря.
63. Спортивные игры как средство физической культуры. Основные технические приемы и правила игры (по выбору студента).
64. Плавание (или другое средство физкультурно-кондиционной тренировки) как средство физической культуры.

#### **Критерии оценки:**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках тематики вопросов, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не освоил основного содержания реферата, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

### **Требования к дифференцированному зачету по физической подготовленности студентов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

по дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура

#### **IV. СТУПЕНЬ**

##### **Возрастная группа от 18 до 24 лет (женщины)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	нормативы		
Обязательные испытания		от 18 до 24 лет		
		бронзовый	серебряный	золотой

1.	Бег 100м	17.5	17.0	16.5
2.	Бег 2000м	11.35	11.15	11.30
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20
4.	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (ниже уровня скамейки, см)	8	11	16
<b>Испытания по выбору</b>				
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320
7.	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (Количество раз в мин.)	34	40	47
9.	Метание гранаты 500г (м)	14	17	21
10.	Кросс 3000м по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
11.	Плавание 50м (мин. сек.)	Без учета времени	Без учета времени	1.10
12.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтями о стойку, дистанция 10м (очки)	15	20	25
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	15км	15км	15км

#### **IV. СТУПЕНЬ**

##### **Возрастная группа от 18 до 24 лет (мужчины)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	нормативы		
		от 18 до 24 лет		
Обязательные испытания		бронзовый	серебряный	золотой
1.	Бег 100м	15.1	14.8	13.5
2.	Бег 3000м	14	13.30	12.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13
4.	Или рывок гири 16кг (количество раз)	20	30	40

5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (ниже уровня скамейки, см)	6	7	13
	Испытания (тесты) по выбору			
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430
7.	Или прыжок в длину с места	215	230	240
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (Количество раз в мин.)	30	40	50
9	Метание гранаты 700г (м)	33	35	37
10.	Кросс 5000м по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
11.	Плавание 50м (мин. сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0,42
12.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтями о стойку, дистанция 10м (очки)	15	20	25
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	15км	15км	15км

#### **Критерии оценки:**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он продемонстрировал правильную технику выполнения спортивных упражнений и выполнил все испытания с результатом критериев, указанных в таблице в разделе «золотой»

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, если он продемонстрировал правильную технику выполнения спортивных упражнений и выполнил все испытания с результатом критериев, указанных в таблице в разделе «серебряный»

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если он продемонстрировал правильную технику выполнения спортивных упражнений и выполнил все испытания с результатом критериев, указанных в таблице в разделе «бронзовый»

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не освоил технику спортивных упражнений и не может выполнить указанные в таблице нормативы.

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций по дисциплине осуществляется в ходе текущего и промежуточного контроля.

Текущий контроль организуется в формах: упражнений, контрольных нормативов, тестирования.

Промежуточный контроль осуществляется в форме зачета (3, 4, 5, 6 семестрах) и форме дифференцированного зачета (7 семестр).